

# Besinnungstage

Besinnungstage gehören seit jeher zum Christentum als besondere Zeit des Gebets und der Stille.

Geistliche Exerzitien oder Besinnungstage sind ein intensiver Zeitraum der persönlichen Besinnung und Vertiefung des Glaubens. Sie bieten eine strukturierte Möglichkeit, sich mit Gott auseinanderzusetzen und das eigene spirituelle Leben zu reflektieren und zu gestalten.

In der Regel bieten wir Besinnungstage von Donnerstag Abend bis Sonntag Mittag an. Der

Priester, der die Besinnungstage hält, predigt in der Kapelle jeden Tag drei oder vier halbstündige Betrachtungen, die wichtige Themen des geistlichen Lebens und der Heilsgeschichte beleuchten. Zusätzlich gibt es jeden Tag noch einen Vortrag von einem Laien zu praktischen Fragestellungen des christlichen Lebens wie Beruf, Familie, Freundschaften oder Engagement. Jeden Tag gibt es die Gelegenheit, an einer Heiligen Messe teilzunehmen. Gebetsformen der Kirche wie der Rosenkranz, der Kreuzweg oder die eucharistische Anbetung runden das Angebot ab.

Besinnungstage helfen sich zurückzuziehen oder eine Auszeit an einem ruhigen und abgeschiedenen Ort zu machen, an dem man sich entspannen kann. Es gibt auch Teilnehmer, die vor einer Lebensentscheidung stehen; diese kann bei der Besinnung gut mit Gott

bedacht werden, so dass man zu einer hilfreichen Entscheidung gelangt. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmer die Besinnungstage als sehr nützlich empfinden, nach den Tagen glücklicher als vorher sind und die Beziehung zu Christus vertieft worden ist.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/besinnungstage/](https://opusdei.org/de/article/besinnungstage/) (28.03.2025)